

## **BKW-Feierabendpaddeln (donnerstags von 18:00 bis 19:30 Uhr)**

Wir bieten insbesondere für die noch nicht so im Kajakpaddeln geübten BKW-Mitglieder von April bis September 2024 an, sich jeden Donnerstagabend einer Trainerin/ einem Trainer anzuschließen, um gemeinsam zu paddeln. Je nach Bedarf werden eher kürzere Strecken im moderaten Tempo gefahren. Außerdem können Fragen zu Paddeltechnik und Sicherheit auf der Weser geklärt werden. Von Mai bis August gibt es außerdem einmal monatlich einen besonderen Technikschnwerpunkt.

**Voraussetzungen:** Paddelkenntnisse entsprechend eines Kajakgrundkurses (EPP1), Schwimmweste, dem Wetter entsprechende Paddelbekleidung

**Beginn:** 17:50 Uhr startklar mit dem Boot auf der Wiese

**Ende:** wir sind ca. 19:30 Uhr zurück am BKW

<b>Datum</b>	<b>Trainer:in</b>	<b>Technikschnwerpunkt</b>
04.04.2024	Petra	
11.04.2024	Stefan	
18.04.2024	Stefan	
25.04.2024	Sylvia	
02.05.2024	Frauke	Vorwärtsschlag mit Oberkörperrotation
16.05.2024	Stefan	
23.05.2024	Stefan	
30.05.2024	Sylvia	
06.06.2024	Frauke	
13.06.2024	Elke/ Frauke	Elke: Wiedereinstiegstechniken im Wasser
20.06.2024	Sylvia + Torsten	
27.06.2024	Ilse + Wolfgang	
04.07.2024	Sylvia + Torsten	Paddelstütze (zur Vermeidung von Kenterungen)
11.07.2024	Ilse + Wolfgang	
18.07.2024	Sylvia	
25.07.2024	Frauke	
01.08.2024	Ilse + Wolfgang	
08.08.2024	Sylvia	
15.08.2024	Ilse + Wolfgang	
22.08.2024	Sarah	
29.08.2024	Petra	Seitliches Versetzen (z. B. Ziehschlag)
05.09.2024	Frauke	
12.09.2024	Sarah	
19.09.2024	Petra	
26.09.2024	Sylvia	

gez. Frauke Meyer (für den Vorstand)